



**Un guide simple**

présentant les « neuf articles essentiels » pour vous aider à vous abriter sur place en cas d'urgence.

# Plan



■ Fait

## 1 Eau

**Eau en bouteille.** Quatre litres, par personne, par jour, pour la boisson et les ablutions.

- Conservez l'eau en un lieu frais et sombre et remplacez tous les six mois.



■ Fait

## 2 Aliments

**Aliments non périssables.** Réserve de 3 à 5 jours par personne.

- Viande, fruits et légumes en conserve, prêts à consommer
- Jus de fruit en boîte ou en emballage de carton
- Lait en poudre et soupes
- Biscuits, granola, fruits et noix secs



■ Fait

## 3 Vêtements

**Prévoyez un jeu de vêtements** et de chaussures par personne.

- Prévoyez des couvertures, imperméables et vêtements chauds en cas d'intempérie.



■ Fait

## 4 Médicaments

**Prévoyez l'équivalent de trois jours** de doses de médicaments sur ordonnance, s'il y a lieu.

- Notez la date de péremption ; ne conservez pas les médicaments au-delà.

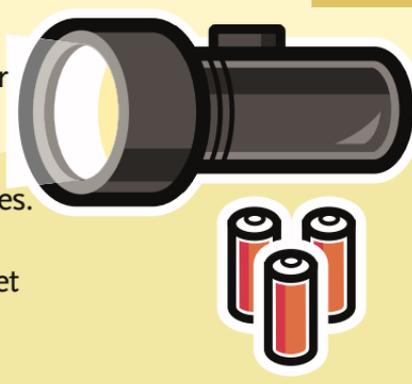


■ Fait

## 5 Lampe-torche

**Prévoyez une lampe-torche** pour le cas où l'électricité serait coupée.

- Prévoyez une lampe de type lanterne pour garder les mains libres.
- N'utilisez pas de bougies ! Elles présentent un risque d'incendie et on les oublie facilement lorsque l'électricité est rétablie.



■ Fait

## 6 Ouvre-boîte

**Choisissez un ouvre-boîte manuel** au cas où l'électricité serait coupée.

- Choisissez des aliments en boîtes de conserve avec poignée d'ouverture. Vous n'aurez pas besoin d'ouvre-boîte !



■ Fait

## 7 Radio

**Une radio sur piles** pour les nouvelles et les prévisions météo.

- Choisissez une radio à manivelle (dynamo) ou à alimentation solaire.
- N'oubliez pas les piles de réserve ! Achetez-les d'avance au cas où elles se feraient rares.

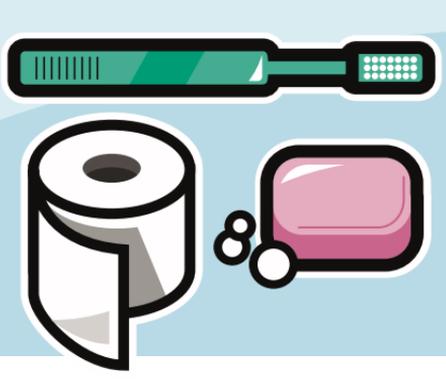


■ Fait

## 8 Hygiène

**Prévoyez l'essentiel**, savon, papier de toilette et une brosse à dents.

- Les serviettes de toilette humides peuvent être très utiles pour une toilette sommaire.



■ Fait

## 9 Premiers secours

**Prévoyez l'essentiel** : antiseptique, gants, bandages et médicaments non soumis à prescription.

- Vous pouvez vous procurer une trousse toute faite en pharmacie ou au supermarché.



**NOTES**

---



---



---



---



---



---